

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

## **SÍNDROME DE BURNOUT NO COTIDIANO DAS ORGANIZAÇÕES E A RESPONSABILIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO**

**SHEILA DA SILVA CRUZ<sup>1</sup>**

**NADJA DA SILVA OLIVEIRA<sup>2</sup>**

**OLAIR RODRIGUES GARCIA JUNIOR<sup>3</sup>**

**BIANCA CANDIDO SANTOS<sup>4</sup>**

**PAOLA DE ANDRADE MORAES<sup>5</sup>**

**Resumo:** Mediante nosso trabalho buscamos apresentar a importância da nossa saúde mental e psicológica, mostrar os danos causados ao funcionário e gestores, e como é essencial termos o maior cuidado e mantê-la saudável. A síndrome de Burnout ou síndrome do Esgotamento Profissional é caracterizada como um tipo de estresse ocupacional e costuma se manifestar por sintomas físicos, emocionais e comportamentais. A principal causa da síndrome é justamente o excesso de estresse no ambiente de trabalho (responsabilidades constantes, pressões e um ambiente de trabalho negativo). A síndrome costuma se manifestar em profissionais que possuem o maior contato com pessoas, que se dedicam em seus trabalhos e que procuram trazer benefícios ao próximo, muitas vezes deixando-se de lado e esquecendo de sua saúde.

---

<sup>1</sup> Professora do Centro Universitário Don Domênico - UNIDON

<sup>2</sup> Professora do Centro Universitário Don Domênico - UNIDON

<sup>3</sup> Professor do Centro Universitário Don Domênico - UNIDON

<sup>4</sup> Aluna do Centro Universitário Don Domênico - UNIDON

<sup>5</sup> Aluna do Centro Universitário Don Domênico - UNIDON

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

**Palavras-chaves:** Síndrome de Burnout. Saúde mental no ambiente de trabalho. Sintomas. Formas de prevenção.

**Abstract:** Through our work we seek to present the importance of our mental and psychological health, to show the damage caused to employees and managers, and how essential it is to have the greatest care and keep it healthy. Burnout syndrome or Professional Burnout syndrome is characterized as a type of occupational stress and is usually manifested by physical, emotional and behavioral symptoms. The main cause of the syndrome is precisely the excess of stress in the work environment (constant responsibilities, pressures and a negative work environment). The syndrome usually manifests itself in professionals who have the greatest contact with people, who are dedicated to their work and who seek to bring benefits to others, often leaving aside and forgetting their health.

**Key words:** Burnout syndrome. Mental health in the workplace. Symptoms. Forms of prevention.

O mercado de trabalho atual sofre impactos significativos ocasionados por diversos fatores, sendo um dos principais as mudanças econômicas, trazendo com isso novos rumos e sentido ao trabalho. Em consequência, o cenário em que o profissional da era globalizada participa é composto por diversos aspectos, como a alta competitividade, concorrência acirrada, a ascensão da mão de obra terceirizada cada vez maior.

Os trabalhadores que assumem cargos com alta responsabilidade, até mesmo aqueles com cargos menores em que possuem um acúmulo de funções estão cada vez mais abdicando o descanso e lazer que o corpo e a mente necessitam para se restabelecer. Diante disso, os dias e a rotina se tornam exaustivas, apresentando sintomas físicos (dores de cabeça constantes, cansaço, insônia) e sintomas psicológicos (estresse, ansiedade, dificuldade de concentração),

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

que na maioria dos casos não são levados a sério a ponto de o trabalhador não procurar um tratamento necessário e não se dar conta que precisa de descanso.

Após estudos e análises psicológicas, foi descoberto que todos esses sintomas eram comuns em grande parte dos trabalhadores e que afetavam gravemente a saúde mental e física, o que inevitavelmente trazia consequências para o ambiente de trabalho como faltas regulares, pouco rendimento e produtividade baixa.

Nos anos 70 o médico psicanalista Herbert Freundeberge, constatou muito dos sintomas de cansaço e esgotamento em si mesmo por conta de seu trabalho, onde tinha uma jornada excessiva que chegava a ter mais de 14 horas por dia de trabalho e um ambiente inadequado. Em 1974 o conceito de Burnout foi utilizado pelo psicanalista, num artigo intitulado Staff Burn-out para a Revista de Psicologia, com a intenção de alertar a comunidade científica para os possíveis problemas aos quais os profissionais de saúde estão expostos em função do trabalho. Deste então os estudos e o termo são utilizados no meio científico.

O termo "burn-out" (do inglês "estar-queimado") descreve a sensação de exaustão de uma pessoa e serve como metáfora para definir aquele ou aquilo que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental (BENEVIDES – PEREIRA, 2002).

No momento atual a definição mais aceita da Síndrome está baseada na perspectiva sócio-psicológica de Maslach e Jackson (1986). As autoras conceituam a Síndrome de Burnout como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está vinculada à vida profissional, ao qual afeta principalmente os profissionais que mantêm uma relação íntima de ajuda constante e direta com outras pessoas, como médicos, professores, enfermeiros, entre outros.

De acordo com a Portaria/MS nº 1.339/1999, a Síndrome de Burnout está contida no grupo V dos Transtornos Mentais e do Comportamento relacionados com o trabalho, com o código correspondente Z73 do CID 10 (Código Internacional de Doenças). A Lei nº 3.048/99 reconhece a Síndrome de Burnout como doença ocupacional (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Em conclusão, o objetivo geral deste estudo é a análise da Síndrome de Burnout, e apresentar a importância e as consequências que a saúde mental do trabalhador tem na

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

organização. Tendo como objetivos específicos, identificar os principais fatores que levam a Síndrome de Burnout, identificar o papel da Psicologia Organizacional e suas estratégias e auxílios psicológicos para erradicar e acolitar profissionais que apresentam os sintomas da Síndrome e identificar meios e ações para implementação da Psicologia dentro das organizações.

### **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo e de natureza qualitativa. A nossa pesquisa descritiva busca trazer um assunto já conhecido e abordado, frisando as condições em que encontramos na nossa sociedade atualmente e desenvolvermos uma nova visão sobre o tema. A qualitativa em razão de a pesquisa procurar compreender e interpretar comportamentos, sentimentos e percepções.

As fontes e materiais de pesquisas utilizadas são secundárias, por onde abrangemos para o estudo livros, artigos científicos publicados durante os últimos cinco anos com o descritor utilizado “Síndrome de Burnout”, sites e entrevista com um profissional da área de Psicologia.

Para o presente estudo, temos como o sujeito principal os profissionais na faixa etária entre 21 a 50 anos, onde os principais afetados são os que mantêm uma relação íntima de ajuda constante e direta com outras pessoas, como médicos, professores, enfermeiros, entre outros.

### **A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR**

O mundo do trabalho na atualidade gera experiências e resultados significativos para a saúde física e mental dos trabalhadores. Mudanças tiveram impacto nas inovações tecnológicas, globalização financeira, formas de gestão no âmbito da saúde mental dos trabalhadores, bem-estar e maneiras de apoio, investimento e acolhimento para novas normas e práticas.

“Quando nos sentimos fazendo parte de um ambiente saudável e colaborativo, não importa o grau na hierarquia, nosso trabalho ganha sentido e importância. A saúde mental é

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

fundamental para o trabalho produtivo. No Brasil, a terceira causa de afastamento no trabalho são transtornos mentais e comportamentais, mas seguindo a tendência mundial, em poucos anos, essa será a primeira. Por isso o bem-estar e a saúde mental no trabalho tornaram-se assuntos urgentes para as empresas. Os fatores de risco psicossociais podem provocar depressão, ansiedade, estresse, dependência química, entre outros. É necessário o pleno envolvimento das lideranças no processo de gestão de saúde mental nas empresas, como fator de proteção para o trabalhador” (RS, SESI. 2019).

Nos encontramos em um mercado cada vez mais competitivo e exigente e o acúmulo de pressões e funções aumenta. Dedicar muito de si ao trabalho ou tentar manter a carreira estável na maioria das vezes é sinônimo de estresse, cansaço, ansiedade e outros tipos de sofrimentos mentais.

Sabemos que a maior parte do nosso tempo é dedicado ao trabalho, e que se estivermos sofrendo com transtornos psicológicos, nosso trabalho não será tão produtivo quanto antes, desenvolveríamos dificuldade de ajudar nossos colegas de trabalho e o nosso dia se tornaria muito exaustivo, além das frustrações e o desânimo no trabalho e nas atividades rotineiras.”A promoção da saúde mental envolve ações que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis”.(Nações Unidas Brasil, 2016). As frustrações são muito recorrentes e comuns no ambiente laboral, sendo por expectativas não alcançadas, ameaça da perda do emprego, pelas insatisfações do ambiente, falhas cotidianas ou o trabalho não reconhecido. É necessário um ambiente flexível e capaz de amenizar essas aflições, programas de incentivo e acolhimento aos funcionários.

A participação da liderança da empresa é indispensável e devem buscar estar atentos a produtividade, comportamentos e possíveis transtornos psicológicos de seus funcionários.

### **CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME (SINTOMAS)**

A síndrome envolve sintomas físicos, sintomas emocionais e sintomas comportamentais. A síndrome se manifesta com sintomas leves, que se não tratados e levados a sério, pode prejudicar muito a saúde do trabalhador.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

Os sintomas podem ser confundidos com outras doenças psicológicas e por isso o ideal é o trabalhador procurar profissionais que possam ajuda-lo nesse momento, é importante ressaltar que os sintomas não aparecem todos de uma vez e nem de forma aguda, eles vão aparecendo gradativamente, por isso a importância de ter um acompanhamento de um profissional. Existem muitos comportamentos nossos no nosso dia a dia que são prejudiciais a nossa saúde mental, mas que não possuímos os devidos conhecimentos.

- Aquele colega de trabalho que sempre fica mais um tempinho a mais no trabalho lendo e-mails;
- Aqueles que fazem muitas horas extras;
- Aqueles que acabam criando expectativas no seu desenvolvimento ou o reconhecimento de seu trabalho e logo depois têm suas expectativas frustradas;
- Aquele funcionário que não está satisfeito com a função ou equipe que se encontra;
- Aquele que tem seu ritmo diminuído para realizar as tarefas, assim como chegar atrasado muitas vezes ao trabalho;
- Além disso, quando o funcionário tira suas férias é comum não conseguir descansar e ter prazer nesse período, voltando ao trabalho com a sensação de cansaço.

A sobrecarga de responsabilidade profissional pode ocasionar desequilíbrios em outras áreas da nossa vida, como o relacionamento com a família, amigos e colegas de trabalho. A organização e os líderes devem ficar sempre atentos ao comportamento de seus funcionários, o nível de produção, de proatividade e de seu relacionamento interpessoal com os demais funcionários e equipe.

O excesso de deveres, acúmulo de funções, tarefas repetitivas, falta de reconhecimento e feedbacks, péssimas condições de trabalho,

**Sintomas físicos:** dores de cabeça frequentes, cansaço excessivo físico e mental, dores musculares, alterações no apetite, insônia e distúrbios de sono, problemas gastrointestinais, fadiga constante e crescente, tontura, imunidade baixa, alergia e coceiras crônicas na pele, problemas cardiovasculares.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

**Sintomas emocionais:** sentimentos de fracasso e insegurança, dificuldades de concentração, instabilidade emocional, impaciência, diminuição da capacidade de tomar decisões, irritação, ansiedade, sensação constante de negatividade, depressão, baixa autoestima, pessimismo, alterações repentinas de humor, agressividade, perda de entusiasmo e alegria, falta de energia para manter hábitos cotidianos, desesperança, retirada de responsabilidades, sentimentos de incompetência e derrotas.

**Sintomas comportamentais:** desinteresse pelo trabalho, inflexibilidade, abuso de substâncias prejudiciais à saúde (bebidas e drogas), isolamento de amigos e família, falta de ânimo e disposição para realizar atividades sociais, baixo desempenho, faltas ao trabalho, uso excessivo de estimulantes (café e refrigerante) para permanecer alerta.

## **O IMPACTO DA SAÚDE MENTAL NA REALIZAÇÃO DO TRABALHO**

Indubitavelmente, qualquer doença, seja qual for sua classificação, impacta de forma negativa no ambiente de trabalho e em menor ou maior grau, limita o trabalhador no exercício de suas atividades. Na síndrome de Burnout, algumas das principais características são: insônia, tensão, fadiga, dificuldade em tomar decisões, perda da imunidade e dificuldade de concentração. Estas características, por si só, já afetam significativamente o trabalhador no seu ambiente de trabalho. Existem características nesta síndrome relacionadas especificamente ao trabalho. Má eficiência no trabalho, diminuição da qualidade do trabalho e insatisfação e diminuição da motivação para o trabalho são algumas delas (MELEIRO, ROCHA E TUNG, 2018). Sem dúvida nenhuma, portanto, a saúde mental impacta negativamente no exercício de atividades profissionais, afetando o trabalho.

Outro elemento que deve receber atenção por parte da saúde pública e pelos empregadores, na tentativa de minimizar a ocorrência do Burnout, é que a maior incidência desta síndrome está entre os profissionais com menos de 30 anos, segundo estudos (LUCIANO, 2012, p.38). Profissionais nesta idade costumam estar em plena ascensão profissional e ainda tem pelo menos metade da vida profissional à frente. O impacto do

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

Burnout, portanto, nestes profissionais, pode ser devastador, comprometendo toda sua autonomia, a começar pela falta de qualidade nos serviços prestados e no nível de produção.

Profissionais afetados pelo Burnout sofrem crise de confiança e certeza, sentem-se profundamente exaustos, se relacionam negativamente com clientes ou pacientes e demais funcionários. Segundo entrevistados durante uma pesquisa realizada pela professora pesquisadora de Burnout, Christina Maslach, no ano de 1970, os funcionários revelaram uma sensação de esgotamento que “estrangulava” o idealismo, senso de valor e ambição (OLIVEIRA, 2018). Isto posto, é possível concluir que esses profissionais não sentiam ou deixaram de sentir prazer no exercício de sua profissão.

O grande fator agravante na síndrome de Burnout, é que o quadro pode evoluir, desencadeando o transtorno depressivo. “A depressão por esgotamento profissional é aquela que ocorre após o paciente apresentar por algum tempo a denominada Síndrome de Burnout.” (SILVA, 2016, p.39). Além dos problemas imediatos, a síndrome pode acarretar problemas em médio e longo prazo para os acometidos.

## **RESPONSABILIDADE CIVIL DO EMPREGADOR NO ENFRENTAMENTO À SÍNDROME DE BURNOUT E A RELEVÂNCIA DAS MEDIDAS PREVENTIVAS**

As Organizações precisam estar devidamente preocupadas com o ambiente de trabalho oferecido aos seus colaboradores. A síndrome de Burnout, em diferenciação das demais doenças mentais, é desencadeada exclusivamente por fatores presentes no ambiente de trabalho. A título de exemplo, o trabalhador pode sofrer de depressão, de transtorno de ansiedade, de TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) ou outras doenças mentais desencadeadas por fatores diversos, externos à Organização onde trabalha. O Burnout, porém, só será desencadeado dentro deste ambiente.

A principal preocupação do empregador na construção de estratégias para o enfrentamento do Burnout deve ser a preservação da saúde do colaborador. A saúde do trabalhador está pautada na Constituição Federal como direito fundamental, conforme se constata da interpretação conjunta dos artigos 5º, *caput*; 6º; 200, inciso VIII; e 225, *caput*. A

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

Síndrome de Burnout esta na lista de doenças ocupacionais do Ministério do Trabalho e Emprego, inserida no Anexo II do Regulamento da Previdência Social, entre os “Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho (Grupo V da CID-10)”. (MINISTÉRIO DA SAÚDE,1999,p.10).

No entanto, existem outros fatores que certamente interessarão a empresa. Os lucros de produção também são afetados na medida em que os custos se incrementam por causa do absenteísmo, auxílio-doença, reposição de funcionários, treinamentos, transferências, novas contratações. Conclui-se, portanto, que tanto empregados quanto empregadores saem prejudicados neste cenário. Devido a estes fatores, as consequências da síndrome de Burnout, é justificável e desejável que as empresas realizem investimentos, sejam no viés financeiro ou disponibilização de tempo, para investigar melhor a atuação desta síndrome e, conseqüentemente, investir na qualidade de vida do trabalhador.

### **SÍNDROME DE BURNOUT: TRATAMENTO E ENFRENTAMENTO**

O primeiro passo no enfrentamento do Burnout no viés de reduzir ou mesmo eliminar os casos no ambiente empresarial é relativamente simples. Porém, apesar de ser simples, é comumente negligenciado não somente pela empresa, mas pelo próprio funcionário. É preciso estar atento aos sinais que começam sutilmente, mas podem se agravar se forem ignorados.

A partir da observância quanto a presença de sinais que podem caracterizar o Burnout, prestes a se instalar, são necessárias medidas preventivas. Caso o Burnout já esteja instalado, são necessárias medidas terapêuticas. Estudos apontam a necessidade de estratégias individuais, grupais e organizacionais no enfrentamento do Burnout, incluindo, respectivamente ações como uso de treinamento na solução de problemas como o treinamento para manejar o tempo de modo eficaz; uso de apoio social no trabalho partindo de companheiros e supervisores e desenvolvimento de programas de prevenção associados diretamente em promover melhora na atmosfera e clima organizacional (BRITO, SOUSA E RODRIGUES, 2019).

Comentando sobre os tratamentos disponíveis para o Burnout para profissionais de áreas diversas, estão inclusas técnicas da psicoterapia, intervenções psicossociais e tratamento

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

farmacológico. É importante ressaltar que cada terapêutica adotada deve ser apontada de acordo com análises que envolvem a especificidade, gravidade de cada caso em específico e intensidade da prescrição dos recursos terapêuticos.

As sessões do tratamento consistem em uma avaliação da vida do paciente com a finalidade de compreender os principais agentes estressores e iniciar uma proposta de mudança no estilo de vida. A Psicoterapia ajudará o paciente a: reduzir os sintomas, diminuir a ansiedade, mudar padrões comportamentais inadequados, treinamento de gerenciamento de estresse e reestabelecer o equilíbrio. Além disso, o psicólogo geralmente indica atividades que ajudem a distrair o paciente, aliviando todo o estresse e tensão que sente, além da realização das sessões de forma periódica, normalmente uma vez por semana. Pode ser feito, também, por meio de medicamentos incluindo antidepressivos e/ou ansiolíticos. Os efeitos podem ser vistos entre um e três meses após a introdução dos medicamentos, perdurando por mais tempo, dependendo de cada caso.

### **FORMAS DE SE EVITAR E ADQUIRIR A SÍNDROME**

É indispensável observarmos os nossos comportamentos e como anda nossa saúde mental, para nosso autocuidado e para evitarmos problemas futuros. Sabemos que com as mudanças no mercado de trabalho, a concorrência e a pressão se tornaram muito maiores e com isso o cuidado com a saúde mental deve- se intensificar.

Diante dessa situação, a empresa pode adotar estratégias para que essas mudanças não afetem seus funcionários e melhore o ambiente laboral.

- Primeiramente, deve- se analisar a estrutura e os recursos fornecidos aos funcionários e verificar a demanda das atividades, sendo assim, podendo entender se existem as condições apropriadas e a carga realista de trabalho.
- Deve- se priorizar a comunicação interna da empresa fazendo com que a troca de informações seja clara entre funcionários e membros da organização (e-mail, feedbacks, intranet), dessa forma demonstra aos funcionários que existe a abertura para diálogos. É importante a abertura para uma comunicação horizontal, que pretende

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

eliminar barreiras hierárquicas e mostrar aos funcionários o entendimento de que a empresa está disposta a ouvi-los.

- O investimento em conteúdos informativos (palestras, dinâmicas, workshops, visita de profissionais da saúde) para que os funcionários compreendam a síndrome, o que é, como é adquirida e os seus sintomas, mantendo-se assim prevenidos e informados, e buscando um trabalho em conjunto na organização.
- Incluir Programas de Mentoria e aperfeiçoamento profissional na política da empresa.
- Oferecer terapias de prevenção no trabalho ou por convênio com uma instituição, ajudando com que o estresse diminua e com que os funcionários não se sintam sobre intensa pressão constantemente.
- Criar ações que reconheçam a importância do colaborador para a empresa (dinâmicas, concursos com premiações e bonificações).
- Promover momentos de descontração como o Happy Hour, fortalecendo o espírito de equipe e o relacionamento interpessoal, e mantendo o ambiente leve e saudável.
- Incentivar a prática de exercícios físicos.
- Métodos e estruturas melhores para seus colaboradores para torna-lo mais eficiente e produtivo, e evitar funções repetitivas e manuais.

## **ENTREVISTA COM A PSICÓLOGA VIVIAN GUIMARÃES MARQUES MATTOS**

### **1- Você atende muitos pacientes com problemas laborais?**

Sim, atuo há 10 anos na área clínica e sem dúvidas uma das questões mais trabalhadas atualmente são os problemas laborais. O ambiente laboral é o clima que é vivido dentro de um contexto de trabalho, por exemplo, em um escritório, empresa, qualquer lugar que seja o ambiente de trabalho. É bastante difícil quando passamos por situações sérias e que abalam nosso estado emocional e psicológico, principalmente no ambiente que passamos muitas vezes a maior parte do tempo.

### **2- Como aliviar/ evitar o estresse?**

Sem dúvidas, um ambiente de trabalho tranquilo e saudável é fundamental, mas nem sempre isso é possível. Orientamos que o paciente faça seu trabalho, sem culpa, medo ou receio de seus resultados, faça a sua função, não sobrecarregue funções e tente não entrar em conflitos com terceiros. Manter o bom convívio é fundamental, porém no ambiente de trabalho todos estão para trabalhar e não serem amigos, por isso muitas vezes as emoções e sentimentos acaba trazendo frustrações, tristeza, angústia e sentimentos de incapacidade, após uma crítica de um colega por exemplo.

### **3- Como diferenciar a síndrome da depressão e estresse?**

Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, cuja causa está intimamente ligada à vida profissional.

Já a depressão é algo mais intenso não momentâneo e nem sempre por uma causa específica. Incluem uma combinação de origens biológicas, psicológicas e sociais de angústia. Cada vez mais, as pesquisas sugerem que esses fatores podem causar mudanças na função cerebral, incluindo alteração na atividade de determinados circuitos neuronais no cérebro.

O estresse é um sintoma que muda nosso estado de forma indescritível. Ele pode ser caracterizado por sensações de irritação, medo, desconforto, preocupação, frustração, indignação, nervoso, e ser motivado por diversas razões distintas. Além disso, muitas vezes, a causa para o estresse é desconhecida. Podendo em alguns casos interferir a vida do indivíduo, tornando difícil passar dias tranquilos por um longo período, ele pode ser mais perigoso tanto para a mente quanto para o corpo. Isso acontece porque o estresse também leva a incômodos físicos. Existem três tipos de estresse agudo, estresse agudo episódico ou estresse crônico. Além disso, existe o Transtorno do Estresse Pós-traumático.

### **4- As pessoas com doenças psicológicas estão mais propícias ao Burnout?**

É muito relativo, muitos procuram o trabalho como forma de fuga, preenchendo esse vazio com o trabalho. Outros podem ter uma reação diferente, perdendo a vontade de ir ao trabalho ou fazer qualquer atividade q antes lhe dava prazer, e muitos adquirem a

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

Síndrome de Burnout. A perseguição no trabalho, acúmulo de função, assédio, humilhação fazendo ter muitas vezes pânico ao pensar em estar naquele lugar, tendo crises de choro, e sensação de sufocamento.

**5- O que pode ser melhorado nas empresas para evitar a síndrome?**

Fundamental um apoio multidisciplinar, metas motivacionais, elogios, plano de carreira, horários de descanso, relaxamento, podendo ser um momento de alongamento, ou apoio de um psicólogo motivacional. E claro, a chefia sempre precisa estar a par de seus funcionários, pois a empresa só evolui quando há um bom relacionamento. Diálogo é tudo, educação também, ninguém é melhor que ninguém. Um clima pesado de tensão e medo, autoritarismo sempre será um lugar onde teremos muitos funcionários afastados por esgotamento profissional.

**6- Além do cuidado da empresa com o funcionário, é necessário o cuidado da parte do funcionário também?**

Sim, a empresa faz sua parte, mas o funcionário precisa fazer a dele. Incluindo uma boa alimentação, atividades físicas, buscar sempre um bom convívio com os que convivem. Acredito que se cada um fizer sua parte todos se manterão saudáveis e a empresa terá sempre resultados positivos.

**7- Como o funcionário pode cuidar da sua saúde mental?**

Acredito que seja um tripé, emocional, espiritual e corporal. As palavras nos sufocam e as lágrimas nos afogam, precisamos falar o que estamos sentindo, espiritual é buscar a fé em algo e não falo sobre religião e sim uma energia maior que lhe de forças para acreditar na sua evolução e por fim o corporal que é atividade física que libera hormônios da felicidade trazendo sempre um bem estar ajudando em todo esse processo.

**8- Você acha importante a empresa abordar temas informativos aos seus funcionários?**

Todas as empresas que prezam por seu patrimônio deveriam ter um programa de conscientização da importância da saúde mental, assim teríamos menos funcionários afastados e mais funcionários produtivos.



# CENTRO UNIVERSITÁRIO DON DOMÊNICO

Credenciamento: Portaria nº 593 de 13/março/2019 (DOU nº 50 de 14/março/2019)  
Mantenedora: Associação Amparo aos Praianos do Guarujá – CNPJ 48.703.227/0001-20

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

### **Considerações Finais**

O trabalho é parte da vida da maioria das pessoas, muitas vezes tendo um papel central na vida dos indivíduos, contribuindo para a construção de uma identidade, tornando esses indivíduos úteis no contexto familiar e social, lhes atribuindo autonomia financeira, além do reconhecimento. O exercício de uma profissão contribui para a aquisição de conhecimento, habilidades motoras e afetivas a ela associadas. O trabalho permite que o homem realize seus sonhos e alcance seus objetivos na vida.

O trabalho satisfatório oferece todos esses benefícios para o indivíduo, além de proporcionar prazer, alegria e boa saúde. No entanto, o trabalho, em algumas situações, pode assumir uma dimensão negativa, potencializando vivências de sofrimento. Diante de tal cenário, é possível que doenças mentais sejam desencadeadas no trabalhador, incluindo a síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional.

O diagnóstico precoce é fundamental para minimizar piores consequências para o trabalhador acometido pelo Burnout. A autonomia profissional é significativamente comprometida pelo Burnout, pois o trabalhador deixa de sentir prazer em suas atividades e não enxerga saída para seus problemas. Em casos mais graves, podem ocorrer comorbidades, entre as quais infarto, diabetes, depressão e mesmo suicídio. Mediante tamanhos prejuízos provenientes do Burnout, é fundamental que as Organizações estejam devidamente comprometidas na manutenção da saúde mental de seus colaboradores, oferecendo condições adequadas para o exercício de suas atividades laborais.

Dada a complexidade da síndrome, conforme pode ser observado na entrevista com a psicóloga, o cuidado com a saúde mental do trabalhador deve partir da organização. Mas também o próprio funcionário precisa ter o seu compromisso com a vida pessoal, social e profissional. Isso é, que o trabalhador também busque estratégias que conciliem o seu trabalho com momentos de lazer e distração, com práticas de atividades físicas regularmente, o cuidado com a sua alimentação, tenha hábitos que auxiliam sua saúde mental, como os estabelecimentos de objetivos, o desenvolvimento de crenças, fazendo com que esses

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

cuidados venham de encontro com o cuidado com a saúde mental e dessa forma prevenindo ou mesmo minimizando os impactos do Burnout.

### Referências Bibliográficas

ALONSO, Fernanda Gehr. **Síndrome de Burnout**: Manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho. Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Eduardo Catai. 2014. 36 f. Monografia de especialização ( Pós- Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em:

[http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3546/1/CT\\_CEEEST\\_XXVIII\\_2014\\_10.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3546/1/CT_CEEEST_XXVIII_2014_10.pdf). Acesso em: 03 de mar.2020.

BRUNA, Maria Helena Varella. Síndrome de Burnout (esgotamento profissional). Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>. Acesso em: 22 de mar.2020.

BERNARDO, André. Precisamos falar sobre Burnout. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/>. Acesso em: 18 de maio.2020.

CARNEIRO, Rúbia Mariano. **Síndrome de Burnout**: Um desafio para o trabalho do docente universitário. Orientador: Prof. Dr. Ivan José Maciel. 2010. 86 f. Dissertação de Mestrado Multidisciplinar (em Sociedade, Tecnologia e Meio Ambiente) – Centro Universitário de Anapólis, UniEVANGÉLICA, Anapólis, 2010. Disponível em: <http://www.unievangelica.edu.br/files/images/curso/mestrado.mstma/2011/r%C3%BAbia%20mariano%20-%20s%C3%ADndrome%20de%20bournout.pdf>. Acesso: 27 de mar.2020.

ENTENDA as principais diferenças entre burnout, estresse e depressão. [S. l.]: ANAMT, 7 jun. 2017. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/06/07/entenda-diferencas-entre-burnout-estresse-e-depressao/>. Acesso em: 12 ago. 2020.

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

ENTENDA diferenças entre burnout, estresse e depressão: Apesar das semelhanças, condições são classificadas de modo diferente pela Organização Mundial da Saúde (OMS).. [S. l.]: **G1 GLOBO**, 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/29/entenda-diferencas-entre-burnout-estresse-e-depressao.ghtml>.

Acesso em: 17 ago. 2020.

FARIA, Cláudia. Como saber se é Síndrome de Burnout.2019.Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sintomas-da-sindrome-de-burnout/> .Acesso em: 05 de mar.2020.

GEOVANA, Dra. Nicole. O que é síndrome de burnout e quais os sintomas.2019. Disponível em: <https://medicoresponde.com.br/o-que-e-sindrome-de-burnout-e-quais-sao-os-sintomas/> .Acesso em: 04 de mar.2020

LUCIANO, Valmir Martins. **Estudo sobre a prevalência da síndrome de Burnout geradora de incapacidade para o trabalho e suas consequências**. São Paulo: Baraúna, 2012, 161p.

MELEIRO, Alexandrina Maria Augusto da Silva; ROCHA, Rosylane N. Mercês; TUNG, Teng Chei. **Síndrome de Burnout**. In: MELEIRO, Alexandrina Maria Augusto da Silva. Psiquiatria: estudos fundamentais. 1ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018, 1048p.

MELO, Wyara Ferreira et. al. Síndrome de Burnout em professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde (REBES)**, v.5, n.4, p.01-06, 2015. Disponível em:

<https://editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/3651/3290>

Acesso: 18/08/2020

MERZEL, Ana. Saúde mental no ambiente de trabalho.2017. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/saude-mental-ambiente-trabalho>. Acesso em: 17 de mar.2020.

OLIVEIRA, Raimundo Jucá. **Síndrome de Burnout: guia completo**. Clube de Autores, 2018, 56p.

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

PAGANINI, Daiani Damiani. Síndrome de Burnout. Orientador: Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. M Sc. Gabriela Acordi da Silva. Julho, 2011. 50 f. Monografia ( Pós- Graduação Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho) – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Julho, 2011. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1056/1/Daiani%20Damiani%20Paganini.pdf>. Acesso em: 03 de abr.2020

PEREIRA , Ana Maria T. Benevides. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem- estar do trabalhador. 4 edição . ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014. 283 p. Disponível em: [https://books.google.com.br/books/about/Burnout.html?hl=pt-BR&id=EMnnJklADqIC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Burnout.html?hl=pt-BR&id=EMnnJklADqIC&redir_esc=y). Acesso em: 14 de maio.2020.

PIMENTA, Tatiane. **Síndrome de Burnout**: o esgotamento no trabalho pode deixar você doente.2016. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 02 de mar.2020

PIMENTA, Tatiane. Saúde Mental no ambiente de trabalho.2018. Disponível em: <https://www.vittude.com/empresas/saude-mental-no-ambiente-de-trabalho>. Acesso em: 16 de mar.2020.

REIS, Carla de Carvalho; FERNANDES, Luisa Helena Oliveira; RODRIGUES, Thais Duarte. Síndrome de Burnout no Trabalho. Orientador: Prof. Omar Ferreira.2008.48 f. Monografia ( Graduação em Psicologia) – Universidade Vale do Rio Doce- UNIVALE; Faculdade de Ciências Humanas e Sociais FHS, Governador Valadares, 2008. Disponível em: <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Sindromedeburnoutnotrabalho.pdf>. Acesso em: 06 de abr.2020.

RS, SESI. Saúde no trabalho com Drauzio Varella e SESI: **a importância da saúde mental das indústrias**, 2019. (2m46s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LEwaHFN-D6Q>. Acesso em: 27 de junho de 2019.

SALLES, Carol. **Síndrome de Burnout**: 12 estágios ( ou sintomas) do esgotamento profissional.2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/06/27/sindrome-de-burnout-12->

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
10ª Edição – Setembro de 2020 - ISSN 2177-4641

[estagios-ou-sintomas-do-esgotamento-profissional.htm?next=0001H217U48N](#). Acesso em:  
02 de maio.2020.

SARRIERA, Jorge Castellá. **Bem- Estar e Saúde Comunitária: Teoria, Metodologia e Práticas Transformadoras**. 1 edição . ed. Curitiba: Appris, 2020. 283 p. Disponível em:  
<https://books.google.com.br/books?id=RVzTDwAAQBAJ&pg=PT88&lpg=PT88&dq=faixa+etaria+oficial+da+sindrome+de+burnout&source=bl&ots=k-CAYxexTR&sig=ACfU3U2bOMj9uUYtdvHMY-A-tgFSZwLrAw&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwiLjaHXprXpAhWWIbkGHQr8CXs4ChDoATABegQIChAB#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 15 de maio.2020.

SPECTOR, Paul E. **Psicologia nas Organizações**. 4 edição: Saraiva, novembro,2012. 448 p.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes depressivas: as três dimensões da doença do século**. 1ª edição. São Paulo: Principium, 2016, 212p.

SÍNDROME de Burnout é detalhada em classificação internacional da OMS. [S. l.]: Nações Unidas Brasil, 29 maio 2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/sindrome-de-burnout-e-detalhada-em-classificacao-internacional-da-oms/>. Acesso em: 18 ago. 2020.

**Síndrome de Burnout:** o que é, quais as causas, sintomas e como tratar.2019. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout> Acesso em: 20 de fev.2020.

**SITE MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout> Acesso: 19/08/2020.

VÁLIO, Marcelo Roberto Bruno, **Síndrome de Burnout:** e a responsabilidade do empregador. São Paulo :Editora LTr, novembro de 2018. 108 p.